

Trailrunning im Aargau

Abschlussprojekt Sarina Grimm 2022

Eppenberg-Trail

Technik: ★★☆☆☆

Physis: ★☆☆☆☆

Nach wenigen Laufminuten durch das Wohnquartier führt der Trail über den Haseberg zum Roggenhausen. Die Route führt weiter an der Kante entlang, am Dorf Eppenberg vorbei, bis nach Schönenwerd, wo man wieder in den nächsten Zug nach Aarau einsteigen kann. Der Trail bietet eine wunderbare Aussicht und ein tolles Naturerlebnis, in der Nähe Aaraus und ist perfekt für Trailrunning Einsteiger geeignet.



Start: Aarau, Bahnhof
Ziel: Schönenwerd, Bahnhof

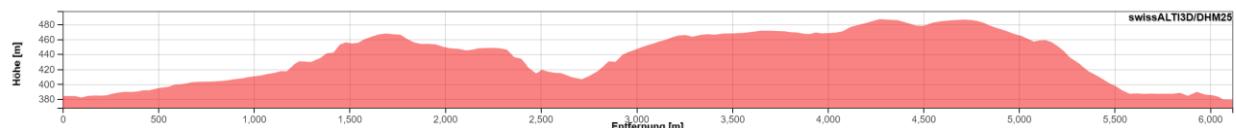
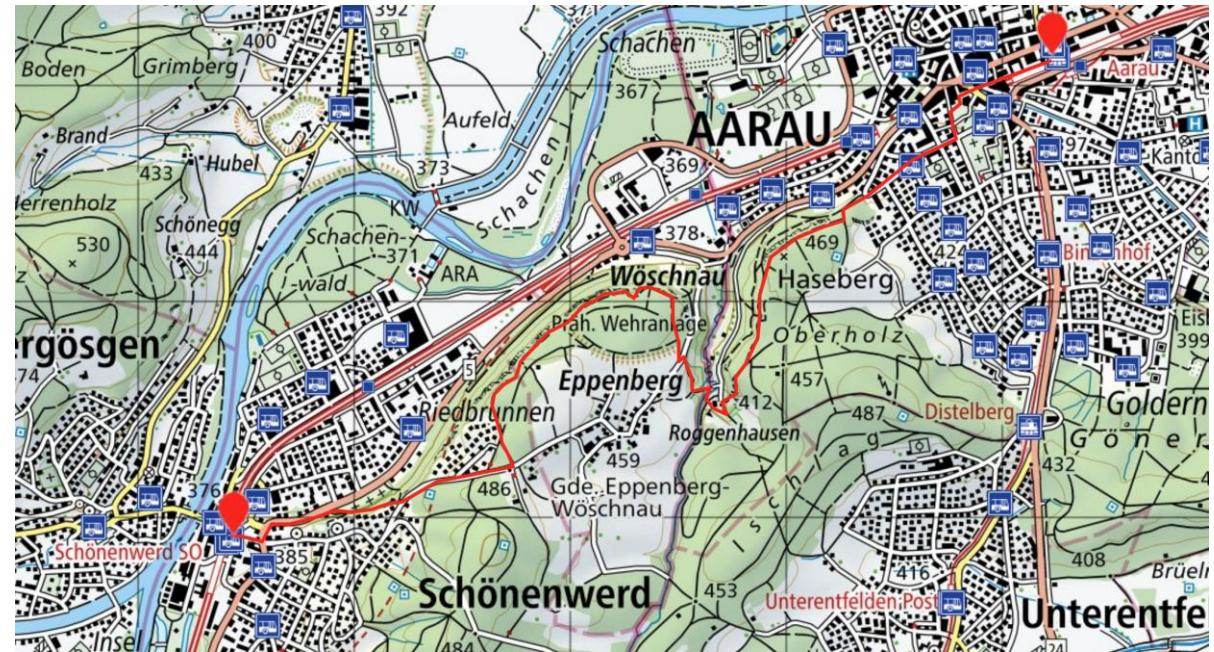
→ [zur Karte](#)



6,35 km 205hm



45min



3-Flue-Trail

Technik: ★★★★☆

Physis: ★★★★☆

Dieser Trail führt von der Barmelweid über die drei Hügel, «Gälfhue», «Ramsflue» und «Wasserflue», auf welchen man drei mal eine herrliche Aussicht geniessen kann. Die Route endet in Aarau, wo wieder in den Bus eingestiegen werden kann. Dieser Trail ist gut für fortgeschrittene Trailrunner geeignet.



Start: Barmelweid
Ziel: Aarau, Aarepark

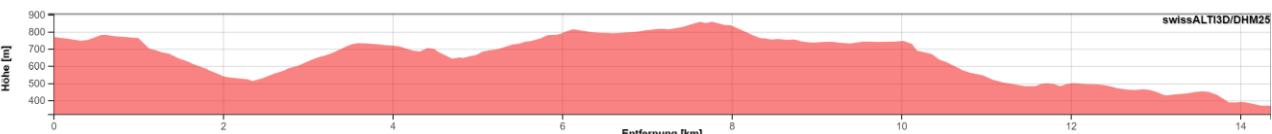
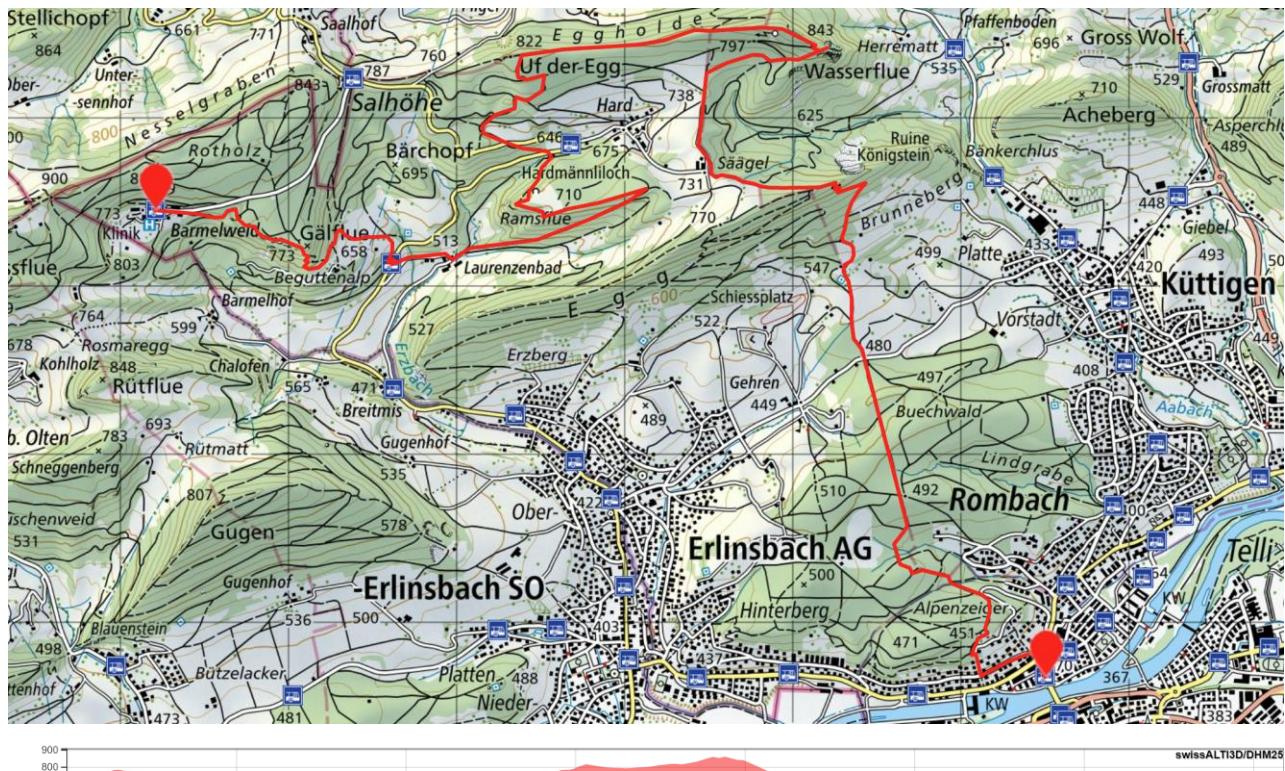


15,19 km 635 hm

→ [zur Karte](#)



1h 30min



10-Meilen Burgflue

Technik: ★★★★☆

Physis: ★★★★★

Ein Trail – sehr nahe an der Natur. Man wird von der Barmelweide über den höchsten Punkt des Kanton Aargau und die Geissflue, in Richtung Kienberg geführt, kommt an der Burgruine vorbei und kann auf der Burgflue eine wunderbare Aussicht bestaunen. Die Route endet in Oberhof, wo das Postauto wieder nach Aarau fährt. Der Trail ist für geübte Trailrunner geeignet und verlangt eine gute Physis.



Start: Barmelweid
Ziel: Oberhof, Adlerplatz

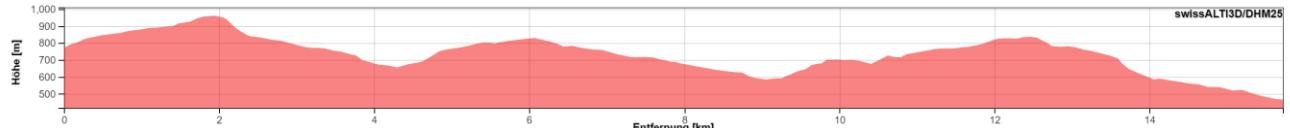
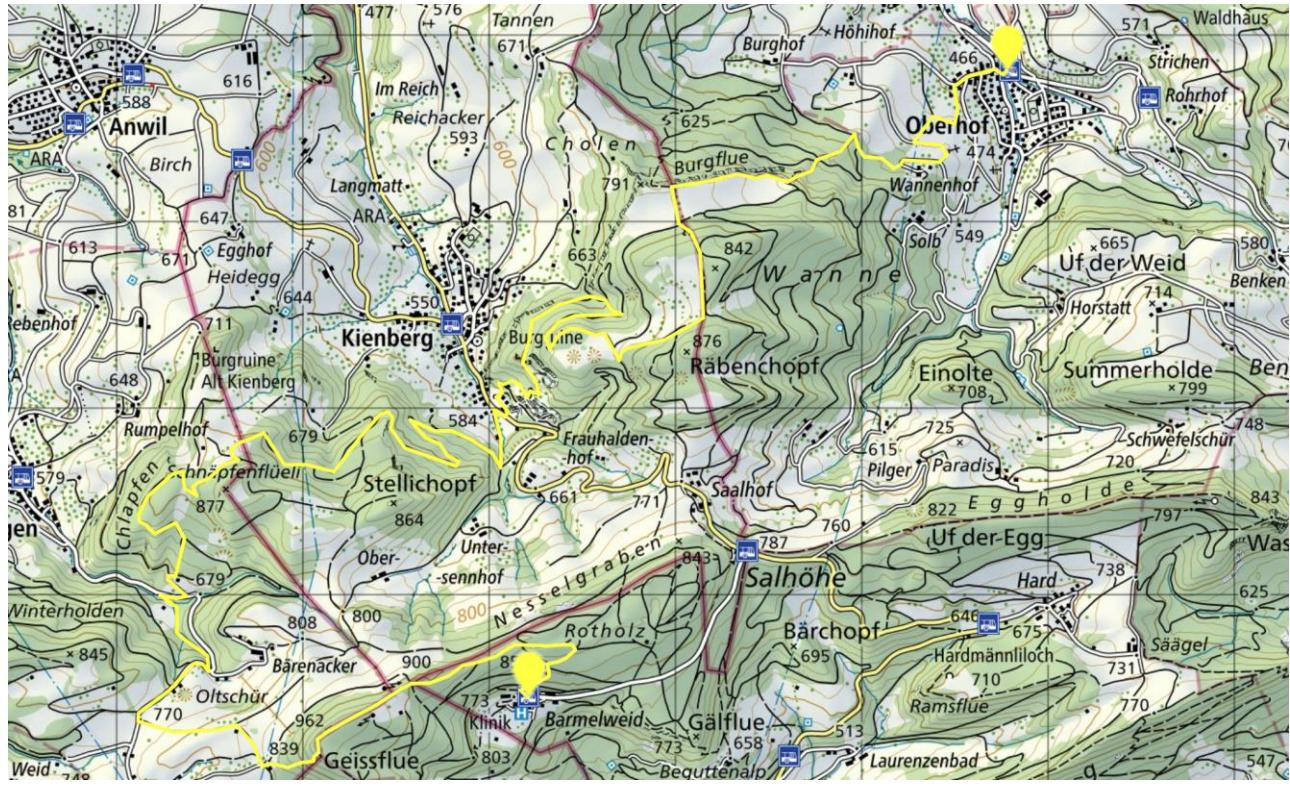
→ [zur Karte](#)



16,49 km 683 hm



1h 34min



Staffelegg Grat-Weg

Technik: ★★★★☆

Physis: ★★★☆☆

Der Trail führt über den Grat des Hombergs hinunter zum Gatter und dann nochmal hoch zur Gisliflue. Im Hang geht es nun weiter, zurück nach Biberstein, wo auch wieder ein Bus fährt. Ein Klassiker im Aargauer Jurapark, mit weit über 50% Trailanteil. Geeignet für technisch geübte Trailrunner.



Start: Staffelegg, Passhöhe
Ziel: Biberstein, Ihugi

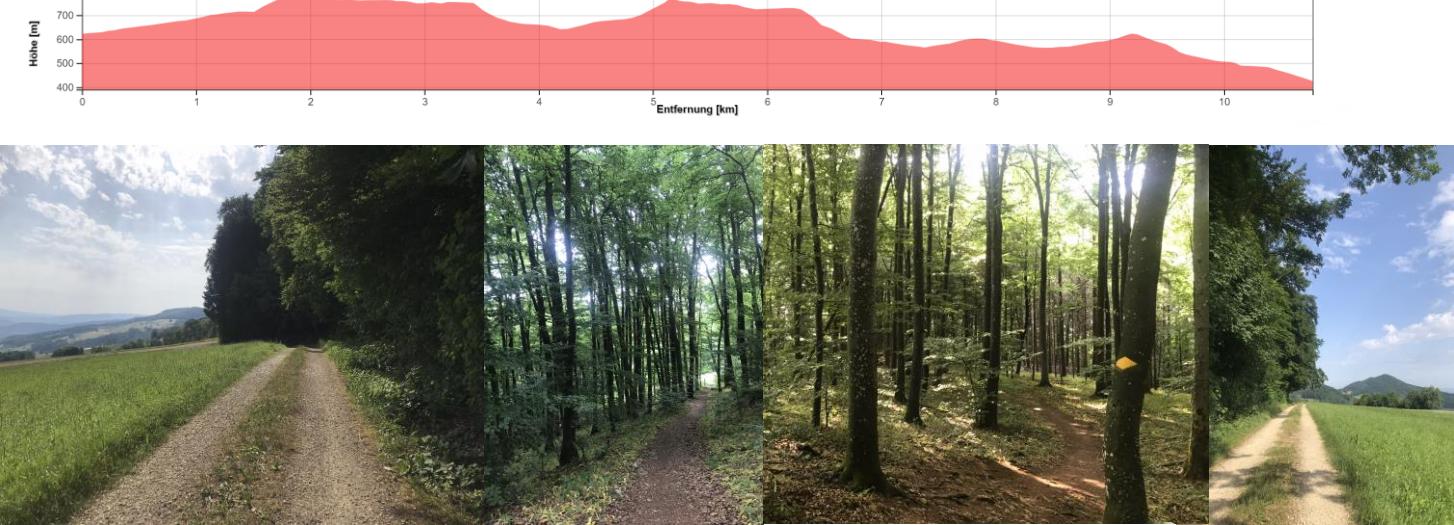
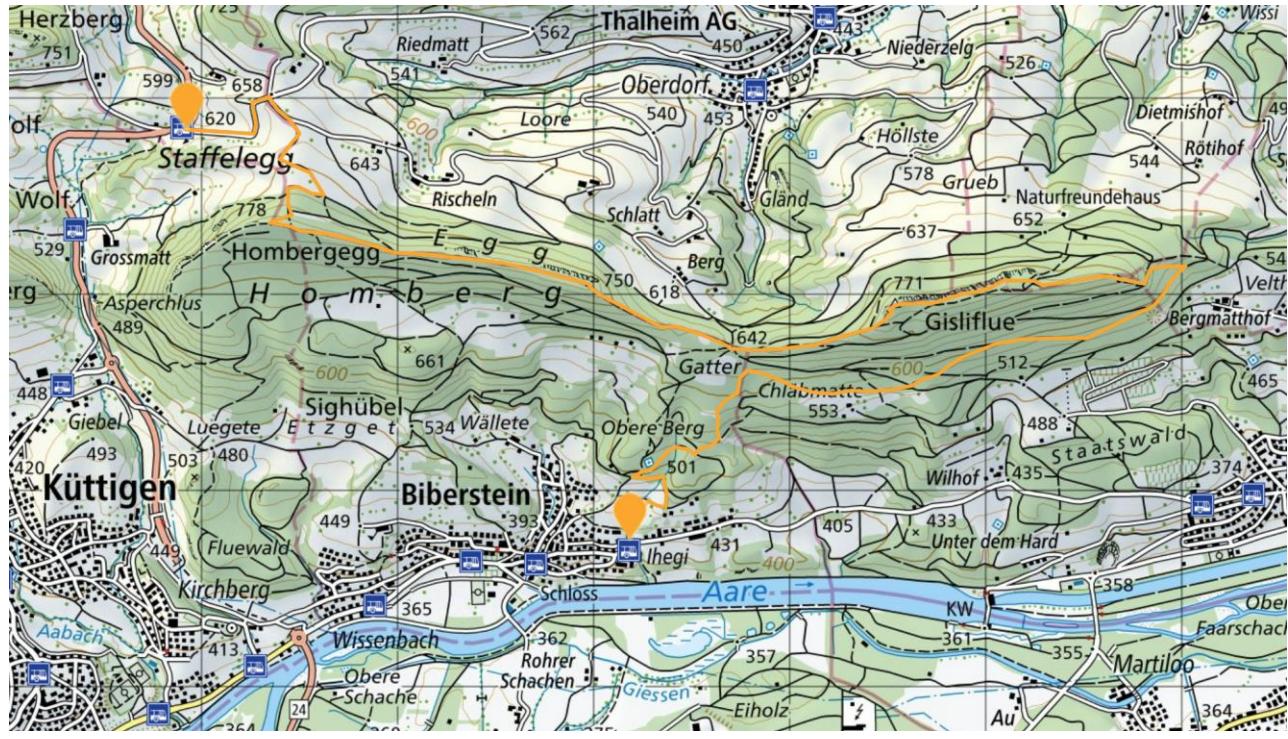


11,06 km 410hm

→ [zur Karte](#)



1h 05min



Geissberg 26km

Technik: ★★★★☆

Physis: ★★★★★

In Frick startend, führt dieser Trail über unbekannte Hügel bis hin zum Cheisacherturm, wo man den weiten Ausblick über den Aargau geniessen kann. Weiter führt die Route auf den Geissberg, einer der schönsten Mittellandwälder in der Region. Zum Schluss erreicht man die Burgruine Besserstein und kann im Dorf Villigen wieder auf den Bus. Die Route ist für physisch sehr starke Läufer geeignet.



Start: Frick, Oberdorf
Ziel: Villigen, Husberg

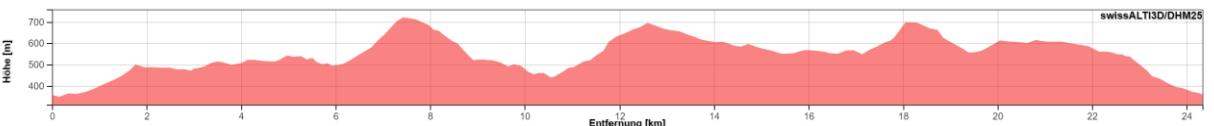
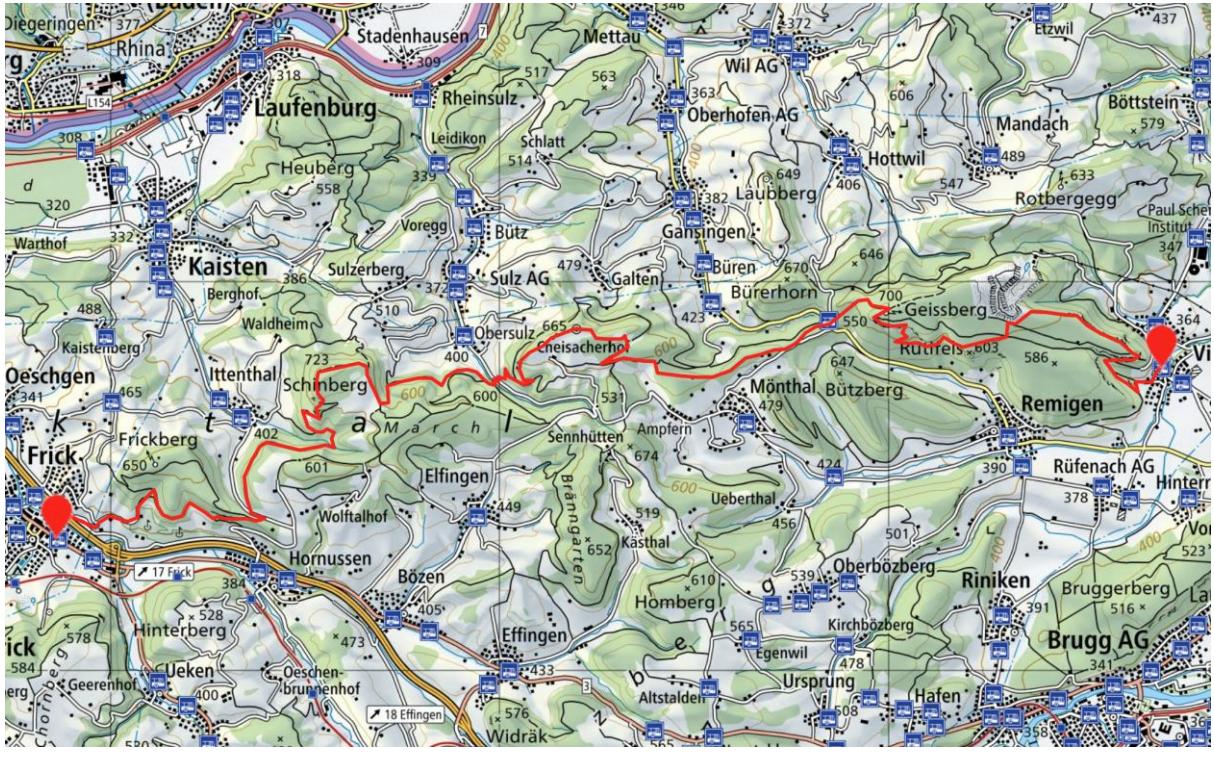
→ [zur Karte](#)



26,03 km 1040hm



2h 25min



Chestenberg-Trail

Technik: ★★★★☆

Physis: ★★★☆☆

Auf dem Grat des Chestenbergs führt dieser Trail bis nach Schinznach Bad. Nach einem Aufstieg zum Schloss Brunegg kann man die wunderschöne Natur geniessen. Unterwegs kommt man an mehreren Aussichtspunkten vorbei. Die Route im Wald ist zu einem sehr grossen Teil auf kleinen Trails zurückzulegen. Ein perfekter kurzer Trailrun, geeignet für alle begeisterten.



Start: Othmarsingen, Bahnhof
Ziel: Schinznach Bad, Bahnhof

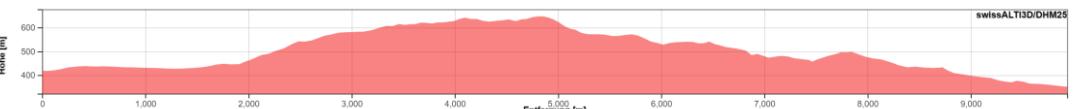
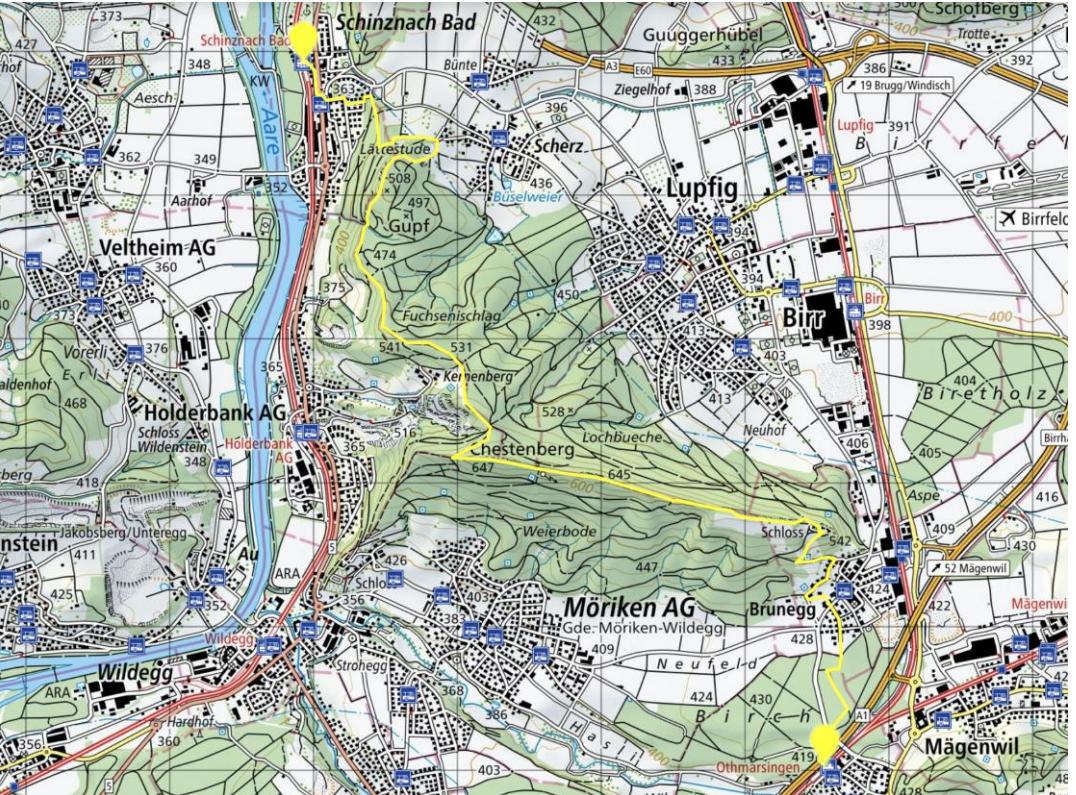


10,13 km 387 hm

→ [zur Karte](#)



1h



Turgi-Bade

Technik: ★★☆☆☆

Physis: ★★★☆☆

Nach einem steilen Anstieg bei Turgi erreicht man das Gebenstorfer Horn – ein erster Aussichtspunkt. Die Route führt dann auf spannenden Trails im Hang Richtung Baden. Zum Schluss kommt man am Aussichtsturm Baldegg und an der Burgruine Stein von Baden vorbei. Durch die Altstadt geht es dann zurück zum Bahnhof. Ein abwechslungsreicher Trail, der auch für Einsteiger geeignet ist.



Start: Turgi, Bahnhof
Ziel: Baden, Bahnhof



9,75 km 433hm



1h

→ [zur Karte](#)

